

Kryddig lax & grönsaksröra med harissa

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid 30 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

2.600 kJ / 621 kcal

Fett: **41 g** Protein: **44 g**

Kolhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	skinn- och benfri laxfilé
200 g	grön sparris
150 g	broccolibuketter
200 g	zucchini
1 knippe	salladslök
	Olja för matlagning (t.ex. raps)
100 ml	kokosmjölk eller kokosgrädde
1 handfull	thaibasilika (valfritt)
Sås:	
3 cm	färsk ingefära
120 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 tsk	Massaman currypasta (eller röd thailändsk currypasta)
1 msk	fisksås
1 msk	hackat citrongräs
1 msk	harissa
Garnering:	
0,5	lime
	Socketer efter smak

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär laxen i tärningar.

Steg 2

Riv ingefäran och tillsätt Kikkoman sojasås, currypasta, fisksås, citrongräs och harissa. Blanda väl och marinera sedan laxen i den resulterande pastan i ca 30 min. Behåll resten av marinaden.

Steg 3

Skär den gröna sparrisen och broccolin i små bitar. Skiva zucchini i halvmånar. Hacka salladslöken. Hacka den thailändska basilikan och ställ åt sidan.

Steg 4

Gör så här i wokpanna:

Hetta upp lite matolja i en wok. Tillsätt de hackade grönsakerna (förutom salladslöken) och fräs i ca 2 minuter. Ta bort från woken. Tillsätt laxen i samma panna och fräs en kort stund på hög värme tills den börjar få färg. När fisken har stekts på alla sidor, tillsätt resterande laxmarinad, salladslök och de stekta grönsakerna och fräs i ca 1 minut. Tillsätt till sist kokosmjölken och hackad thaibasilika och fräs en kort stund.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

Hetta upp lite matolja i pannan. Tillsätt laxen och stek på hög värme tills den får färg på varje sida. Ta bort från pannan.

Steg 5

Gör så här i wokpanna:

Servera med en halv lime och socker efter smak.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

I samma panna, lägg i de hackade grönsakerna (förutom salladslöken) och fräs i ca 2 minuter. Tillsätt resterande laxmarinad och salladslök och fräs i ca 1 minut. Tillsätt till sist kokosmjölken, stekt lax och hackad thaibasilika och fräs kort.

Steg 6

Tillagning i en stekpanna:

Servera med en halv lime och socker efter smak.